

第 13 回『わがまち自慢の風土フードコンテスト』入賞作品

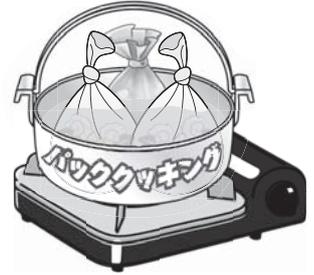
尾道は、海の幸・山の幸に恵まれ、食の恵み豊かな土地柄です。

今回のコンテストは、尾道の特産食材を使ってつくる“パッククッキング”レシピを募集したところ、高校生を中心に一般の応募者も含めて138点の応募がありました。

審査に当たって重視した点は、つぎのとおりです。

- ① 尾道の特産食材を使っていること
- ② パッククッキングの要件を満たしていること
- ③ 防災を意識した工夫や調理のしやすさ
- ④ 味の良さ

審査は、尾道市保健推進員連絡協議会長、尾道市健康推進課管理栄養士、一般社団法人尾道市公衆衛生推進協議会職員（調理師有資格者含む）があたり、慎重に選考したうえで入賞者を決定しました。入賞作品を紹介しますので、ご家庭で活用してください。



check パッククッキングとは



パッククッキングは、食材や調味料を耐熱性のあるポリ袋に入れ、お湯を沸かした鍋で加熱する調理法です。

洗い物を出さず、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。

パッククッキングで調理すると、素材の風味やうまみを逃さず、衛生管理や持ち運びが容易となり、湯煎したポリ袋のまま食器にのせれば食器などの洗浄が不要となります。

災害時にライフラインがストップしたとき、備蓄した食料や水、カセットコンロで調理でき、温かい食事が摂れます。

グランプリ

栄養たっぷり簡単さっぱりトマトスープパスタ

広島県立尾道東高等学校2年 辻本莉菜さん

【1人分】

材 料	分 量
パスタ	1束 (100g)
アサリの水煮缶	半分 (65g)
トマト缶	150g
水	140ml
ツナ缶	55g
にんにく (チューブ)	3g
アスパラガス	2本
鷹の爪	少々
砂糖	小さじ1/2
塩コショウ	少々
鶏ガラスープの素	大さじ1
しらす干し	少々
レモン (果汁)	少々
(輪切り)	1枚

【作り方】

- ① アスパラガスは、食べやすい大きさに切っておく。
- ② ポリ袋の中にパスタ・しらす干し・レモン以外の材料を入れ、袋をもんで味が均等になるように混ぜる。
- ③ パスタを半分に折り、②のポリ袋の中に入れる。
- ④ パスタどうしがくっつかないように、スープと混ぜりあうように、③の袋を少しもむ。袋の中の空気を抜くようにねじり上げ、なるべく上の方で結ぶ。
- ⑤ 深型の鍋に水を1/3程度入れて沸かし、沸騰したら④の袋を入れる。沸騰状態を保つ程度の火加減にして、6分（パスタの袋に表記されているゆで時間）加熱する。
- ⑥ 麺がやわらかくなったら袋を湯から取り出す。レモン汁としらす干しを散らし、輪切りレモンを添えて完成。



いちじくのコンポート

【1人分】

材 料	分 量
いちじく	大きいもの2個
グラニュー糖	50g
水	100ml
レモン	1/2個

【作り方】

- ① いちじくの皮をむいておく。レモンは半量を輪切りにし、残り半量は果汁を絞っておく。
- ② ポリ袋の中にいちじく・グラニュー糖・水を入れ、袋の中の空気を抜くように結ぶ。沸騰した湯の中に入れて、中火で7分ほど煮る。
- ③ 一旦袋を取り出し、輪切りにしたレモンとレモン汁を加える。再び袋の口を結んで鍋に戻し、強火で5分ほど煮て完成。



◆パスタにはツナ缶やアサリ水煮缶を汁ごと加える。

災害時に不足しがちな栄養を乾物や缶詰を活用して補給するとともに、気分が明るくなるような見た目も意識した。

準グランプリ

ロールキャベツ

広島県立尾道商業高等学校2年 村上真菜さん

【2人分】

材 料	分 量
キャベツ	4枚
ひき肉	120g
レモン（果汁）	適量
こしょう	少々
玉ねぎ（すりおろす）	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
片栗粉	小さじ1
ベーコン（スライス）	2枚
トマト（カット）	1個分
デラウェア	1房分
じゃがいも	1個
水	100ml

【作り方】

- 鍋に水を入れて湯を沸かす。
- ポリ袋にキャベツを入れて袋の口を結び、①の鍋でゆでる。
柔らかくなったら袋から取り出し、キャベツの芯の部分を取る。
- ポリ袋にひき肉・こしょう・レモン汁・すりおろした玉ねぎを入れてよく混ぜ合わせる。
- ③にしょうゆ・みりん・こしょう・片栗粉を加えて混ぜる。
- ④を適度な大きさに分け、②のキャベツで包んで形を整える。
- ポリ袋の中に、1cm幅程度に切ったベーコン・トマト・みりん・デラウェア（皮を取ってつぶしたもの）・くし形に切ったじゃがいも・水を入れ、⑤で包んだキャベツを入れて、袋の口を結ぶ。沸かした湯の中に入れ、中火で15～20分加熱したら完成。



- ◆先にキャベツを湯煎し、ポリ袋で練ったひき肉等を包んで整形する。
煮汁にはカットトマトの他、つぶしたデラウェアを加える。

佳作

旬野菜！アサリを使った栄養たっぷりカレーライス

広島県立尾道商業高等学校2年 藤本葉奈さん

【2～3人分】

材 料	分 量
米	2合
水	400ml
アサリの水煮缶	1缶
ナス	1/2本
カボチャ	1/8個
ピーマン	2個
カレールー	2皿分

【作り方】

- ポリ袋に米と水を入れ、できるだけ空気を抜いてしっかり結ぶ。
- ナス・カボチャ・ピーマンを1.5cmくらいの角切りにする。カレールーは細かく刻む。
- 別のポリ袋に②の野菜とアサリの水煮缶（汁ごと）・カレーを入れて、できるだけ空気を抜いてしっかり結ぶ。
- 深型の鍋に水を1/3程度入れ、お湯を沸かす。沸騰したら鍋の底に平皿を敷き、米とカレーの袋を入れて、中火で約30分加熱する。
- 加熱の途中でポリ袋を動かすと、加熱ムラも少なく、ルーも混ざりやすくなる。（やけどに注意する）
- 30分加熱したら袋を鍋から取り出し、火が通っているか確認する。お皿に盛り付けて完成。



- ◆新鮮な旬の野菜をたくさん使うことで、栄養価の高い献立を目指した。
アサリの水煮缶を汁ごと使い、栄養分を余さず摂るとともに水も節約する。

佳作

防災パクッとパスタ

広島県立尾道商業高等学校2年 茂浦口芽衣さん

【1人分】

材 料	分 量
ペンネ	40g
トマト	100g
人参	30g
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
ツナ缶	75g
塩こしょう	少々
ケチャップ	大さじ2
水	200ml
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- 人参は短冊切りにする。ピーマン・玉ねぎ・トマトはざく切りにする。
- 耐熱性ポリ袋の中に刻んだ野菜とペンネ・ツナ缶・塩こしょう・ケチャップ・水を入れ、空気を抜くようにしてしっかり結ぶ。
- 鍋にポリ袋が浸かる程度の湯を沸かす。沸騰したら②の袋を入れ、沸騰状態を保ちながら約15分加熱する。
- 最後に乾燥パセリをかけたら出来上がり。



- ◆防災訓練でパク調理したご飯を食べた経験から、袋のままでも食べやすいペンネを使った。災害に備えて長期保存できる缶詰（ツナ）も具材に取り入れた。

佳作

トマト蒸しパン

広島県立尾道商業高等学校3年 平井遥菜さん

【1個分】

材 料	分量
ホットケーキミックス	100g
水	100ml
トマトジャム	40g

【作り方】

- ① ポリ袋にすべての材料を入れ、袋の上から揉んで混ぜる。
 - ② 袋の空気を抜き、袋の上の方でしっかり結ぶ。
 - ③ 鍋底に平皿を敷き、湯を沸かす。
 - ④ 沸騰したら、②を入れる。袋の結び目まで湯につかるようにし、蓋をして弱火で10分加熱する。
 - ⑤ 上下を返し、さらに10分加熱する。
 - ⑥ 鍋から取り出し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切る。
- * トマトジャムが手に入らない場合は、イチゴジャムとドライトマトに替えてもよい。



◆ホットケーキミックスを使った生地にトマトジャムを入れて加熱。ジャムを使うことで他の味付けの必要がなく、簡単に作れる。トマトジャムの代わりに、いちごジャムとドライトマトでもよい。

特別賞

お好み焼きとピーマンの塩こんぶ和え

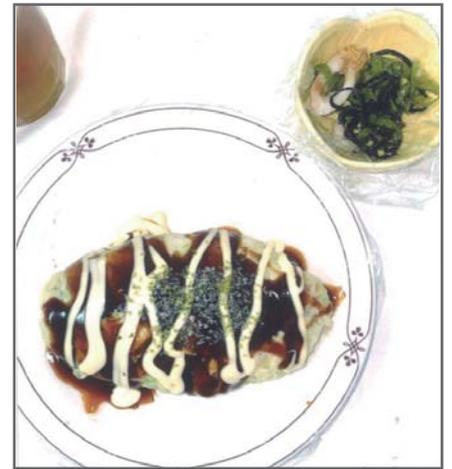
広島県立尾道商業高等学校2年 島谷タタさん

【お好み焼き1枚分】

材 料	分量
キャベツ	150g
豚バラ肉	1枚
お好み焼き粉	150g
水	70ml
卵	1個
イカフライ	1枚
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量
青のり	適量

【作り方】

- ① キャベツは千切り、豚バラ肉は細切りにする。イカフライは食べやすい大きさにちぎる。
- ② ポリ袋の中にお好み焼き粉と水・卵を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②の袋の中に①を入れ、空気を抜きながらしっかり結ぶ。
なるべく円形になるように袋の上から形を整える。
- ④ 沸騰した湯の中に③の袋を入れ、中火で約20分加熱する。
- ⑤ 最後にお好みでソースやマヨネーズなどをかけて完成。



【ピーマンの塩こんぶ和え 1人分】

材 料	分量
ピーマン	1/2個
塩こんぶ	ひとつまみ
ちくわ	1本

【作り方】

- ① ピーマンは細切り、ちくわはななめ薄切りにする。
- ② ポリ袋の中に材料をすべて入れ、混ぜ合わせたら完成。



◆ポリ袋で加熱調理した“お好み焼き”は、モチモチした食感になっている。ピーマンの和え物はポリ袋内で調味料をもみこむ。



パッククッキングの…

注意点

- ① ポリ袋は耐熱温度が130℃以上のもの、または湯煎対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの無地でマチがないものを使う。
- ② 1袋に入れる量はポリ袋の半分以下（1～2人分）を目安にする。
- ③ 入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を使う。
※ 絶対に炊飯器では調理しないでください。炊飯器の故障につながります。

豪雨災害や地震など
知っておくと
“もしも”のとき
に安心!